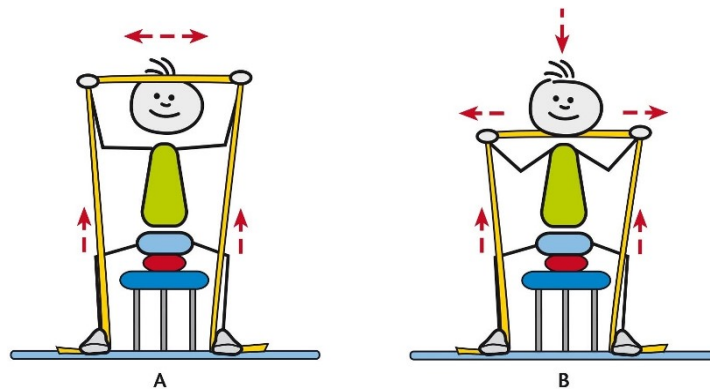




Gymnastikprogramm

Gutes für Nacken und Schulter - Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur mit dem Theraband / Fitband -



Vorbemerkungen/Ziele

Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich gehören für viele Menschen zum Alltag. Die Gründe sind vielfältig. Bewegungsmangel bedingt durch sitzende Tätigkeiten, beruflich bedingte Zwangshaltungen, mangelnde Körperwahrnehmung, pathologische Veränderungen am Haltungs- und Bewegungssystem u.v.m. führen in der Folge zu Verspannungen, Fehlhaltungen und später zu ernstzunehmenden Haltungsschäden. Durch gezielte moderate Kräftigung und Mobilisierung des sensiblen Schulter-Nacken-Bereichs können Beschwerden vorgebeugt und entgegengewirkt werden.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm dauert ca. 20–30 Minuten.

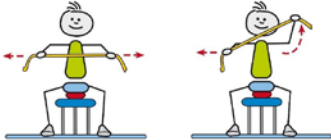
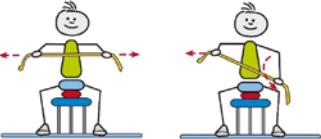

Material:



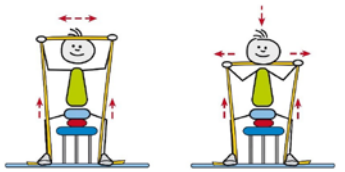
Je Teilnehmer/in 1 Matte, 1 Hocker, 1 Fitnessband/Theraband (Band in unterschiedlichen Stärken anbieten)

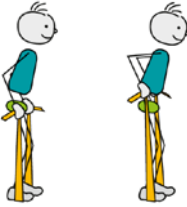
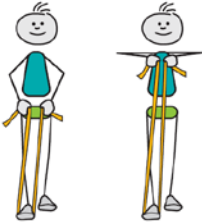
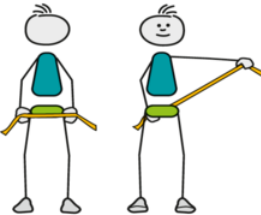
Durchführungshinweise

- Jede Übung mit 8–10 Wiederholungen und 2–3 Sätze ausführen
- Immer beide Seiten trainieren / Armwechsel

„Gutes für Nacken und Schulter“

		Übungsziel	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Bandziehen in die U-Halte		<p>Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur</p> <p>Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren</p>	<p>Ausgangsposition: Im Sitzen Das Band auf Spannung bringen. Die Arme sind leicht gebeugt und werden bis Schulterhöhe angehoben. Den rechten Arm in die U-Halte hochführen. Den rechten Arm langsam in die Ausgangsposition zurückführen. Der linke Arm hält den Widerstand. Armwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf die funktionelle Ausführung achten! • Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann.
Bandziehen nach schräg hinten		<p>Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur</p> <p>Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren</p>	<p>Ausgangsposition: Im Sitzen Das Band auf Spannung bringen. Die Arme sind leicht gebeugt und werden bis Schulterhöhe angehoben. Den rechten Arm nach schräg hinten unten strecken. Den rechten Arm langsam in die Ausgangsposition zurückführen. Der linke Arm hält den Widerstand.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf die funktionelle Ausführung achten! • Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann.
Hand und Fuß		<p>Kräftigung der Schultergürtel- und Rückenmuskulatur</p> <p>Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren</p>	<p>Ausgangsposition: Im Sitzen Den linken Fuß auf ein Bandende stellen und mit der rechten Hand das Band auf Spannung bringen und zum linken Oberschenkel führen. Das Band seitlich über Schulterhöhe ziehen. Arm wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Es kommt zu einer leichten Rotation in der Brustwirbelsäule. Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf die funktionelle Ausführung achten! • Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann.

<p>Hand und Fuß mit kleinen Kreisen</p>		<p>Kräftigung der Schultergürtel- und Rückenmuskulatur</p> <p>Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren</p>	<p>Ausgangsposition: Im Sitzen Den linken Fuß auf ein Bandende stellen und mit der rechten Hand das Band auf Spannung bringen. Das Band über den linken Oberschenkel führend seitlich über Schulterhöhe ziehen. Das Band oben halten und kleine Kreise über hinten ausführen. Arm wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf die funktionelle Ausführung achten! • Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann.
<p>Überkopfband in die U-Halte im Wechsel</p>		<p>Kräftigung der Schultergürtel- und Rückenmuskulatur</p> <p>Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren</p>	<p>Ausgangsposition: Im Sitzen Beide Füße werden auf die Bandenden rechts und links gestellt, die Beine schulterbreit geöffnet. Das Band mittig mit beiden Händen schulterbreit fassen und die Arme über Kopf führen und halten. Im Wechsel rechten und linken Arm in die U-Halte führen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Arme leicht gebeugt halten, nicht durchstrecken! • Auf die funktionelle Ausführung achten! • Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann.
<p>Überkopfband in die U-Halte</p>		<p>Kräftigung der Schultergürtel- und Rückenmuskulatur</p> <p>Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren</p>	<p>Ausgangsposition: Im Sitzen Beide Füße werden auf die Bandenden rechts und links gestellt, die Beine schulterbreit geöffnet. Das Band mittig mit beiden Händen schulterbreit fassen und die Arme über Kopf führen und halten. Band auf Spannung hinter den Kopf führen. Dabei die Ellbogen angewinkelt halten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf die funktionelle Ausführung achten! • Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann.

<p>Rücklings Rudern</p>		<p>Kräftigung der Schultergürtel- und Rückenmuskulatur</p> <p>Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren</p>	<p>Ausgangsposition: Im Stehen Im Grätschstand wird das Band mit beiden Fußballen fixiert. Beide Hände erfassen das Band in Hüfthöhe. Die Ellbogen sind leicht nach hinten gebeugt. Der Oberkörper wird leicht nach vorn geneigt. Das Band wird nach oben gezogen, indem die Ellbogen nach hinten oben bewegt werden. Die Hände werden eng am Körper gehalten. Arme wieder in die Ausgangsposition zurückführen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Standposition achten. • Rumpf durch Muskelanspannung stabilisieren. • Auf die funktionelle Ausführung achten! • Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann.
<p>Nackenzug</p>		<p>Kräftigung der Schultergürtel- und Nackenmuskulatur</p> <p>Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren</p>	<p>Ausgangsposition: Im Stehen Das Band in Schrittstellung um den rechten Fuß fixieren. Das Band mit beiden Händen auf Hüfthöhe halten. Beide Arme sind angebeugt und die Ellbogen zeigen nach außen. Beide Ellbogen und Hände bis auf Schulterhöhe anheben. Arme wieder in die Ausgangsposition zurückführen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Standposition achten. • Rumpf durch Muskelanspannung stabilisieren. • Auf die funktionelle Ausführung achten! • Ellbogen nicht über Schulterhöhe führen.
<p>Bandziehen rücklings</p>		<p>Kräftigung der Schultergürtel- und Rückenmuskulatur</p> <p>Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren</p>	<p>Ausgangsposition: Im Stehen Im funktionellen Stand das Band hinter dem Rücken in Gesäßhöhe mit beiden Händen halten. Die Handrücken zeigen nach vorne. Band auf leichte Spannung bringen. Die rechte Hand wird seitlich nach oben bis zur Schulterebene angehoben. Arme wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Standposition achten. • Rumpf durch Muskelanspannung stabilisieren. • Auf die funktionelle Ausführung achten!